

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap *speed bat* dalam permainan *softball*, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan *loose hands drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*.
2. Metode latihan *step back drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*. Diantara kedua latihan tersebut latihan *step back drill* yang lebih bagus dibandingkan latihan *loosehands drill*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan, selanjutnya peneliti mengajukan beberapa yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan acuan bagi pelaku olahraga khususnya cabang olahraga Softball:

1. Bagi para pelatih *Softball* khususnya pelatih Indonesia peneliti berharap untuk memberikan latihan memukul untuk menghadapi *pitcher-pitcher* yang cepat dengan berbagai latihan *loose hands drill* dan *step back drill*, Sehingga menghasilkan atlet atau pemain yang bisa menghadapi *pitcher* yang cepat dan membuat banyak *better*/pemukul yang hebat.

2. Bagi lembaga peneliti berharap, peneliti ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua kalangan.
3. Berkaitan dengan hasil ini diharapkan bisa dijadikan pedoman para pelatih tehnik tim softball untuk memberikan pelatihan yang lebih inovatif dan kreatif seperti latihan *loose hands drill* dan *step back drill*.
4. Bagi rekan-rekan mahasiswa olahraga yang akan mengadakan penelitian tentang aspek teknik terutama dalam ruang lingkup teknik memukul dalam olahraga *softball*, agar senantiasa dapat memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam agar hasil penelitian yang dicapai akan jauh lebih baik.